

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KEBAHAGIAAN DIMODERASI OLEH  
KEBERSYUKURAN PADA MAHASISWA

TESIS

Usulan Penelitian untuk Tesis Sarjana S-2  
Program Studi Magister Psikologi Sains



Diajukan oleh:

**Lurdes Antonina Dos Santos Beni**

**201610440211026**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCA SARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KEBAHAGIAAN DI  
MODERASI OLEH KEBERSYUKURAN PADA MAHASISWA**

Diajukan oleh:

**LURDES ANTONINA DOS SANTOS BENI  
201610440211025**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Kamis/ 19 April 2018**

Pembimbing Utama



**Dr. Latipun**

Direktur  
Program Pascasarjana

**Akhsanul In'am, Ph.D**

Pembimbing Pendamping

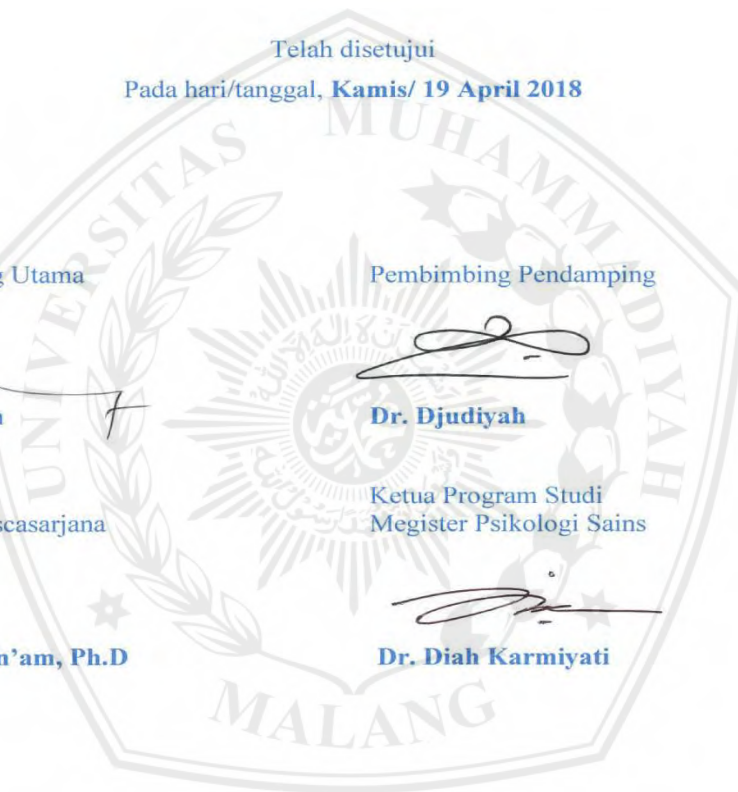


**Dr. Djudiyah**

Ketua Program Studi  
Megister Psikologi Sains



**Dr. Diah Karmiyati**



# TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**LURDES ANTONINA DOS SANTOS BENI**  
**201610440211026**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada hari/tanggal, Kamis/ 19 April 2018  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Latipun  
Sekertaris : Dr. Djudiyah  
Penguji I : M. Salis Yuniardi, Ph.D  
Penguji II : Dr. Diah Karmiyati

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : **Lurdes Antonina Dos Santos Beni**

Nim : **201610440211026**

Program Studi : **Magister Psikologi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Tesis dengan judul : “ **HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN KEBAHAGIAAN DIMODERASI OLEH KEBERSYUKURAN** ”

Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip atau diterbitkan orang lain, dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.

2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN**, dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIVE**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 19 April 2018  
Yang menyatakan



**LURDES ANTONINA DOS SANTOS BENI**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang maha Esa karena atas rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Pebulis akhirnya dapat menyelesaikan tesis ini dengan berjudul, “ **Hubungan *Self-compassion* dengan kebahagiaan dimoderasi oleh Kebersyukuran**”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Sains Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Selama proses penyusunan tesis ini, penulis memperoleh bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi kuat serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besaarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs, Fauzan, M.pd. selaku rector dari Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Akhsanul In' am, Ph.D selaku Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Dr. Diah Karmiyati, M.Si., Psikolog., selaku ketua Program Studi Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Bapak Dr. Latipun, M.Kes selaku dosen Pembimbing I, terimakasih atas bimbingan dan saran-saran yang bermamfaat selama penyusunan tesis ini dan telah banyak memberikan bantuan selama menjadi mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang.
5. Ibu Dr. Djudiyah, M. Si., selaku dosen Pembimbing II, terimakasih juga atas bimbingan dan masukan yang sangat berguna.
6. Seluruh Staf pengajar Magister Sains Universitas Muhammadiyah Malang dan seluruh Staf administrasi di lingkungan program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang atas layanan dan fasilitas yang diberikan.
7. Kepada Rektor Universitas UNPAZ Timor-Leste beserta seluruh dosen-dosen yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.
8. Para subjek yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian penulis. Terimakasih banyak atas kesediaan dan waktu kalian.
9. Kepada kedua orang tua ku yang tercinta, Ibu Juanina de Jesus dan Bapak Benjamin da Cruz. Terima kasih banyak atas kasih sayang kalian selama ini. Pengorbanan yang tak tanggung-tanggung kalian berikan serta doa, bimbingan dan dukungan sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis ini penuh semangat dan keyakinan.
10. Kepada Suami ku tercinta. Terimah kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang tak terhingga diberikan kepada penulis sehingga penulisan dapat menyelesaikan tesis ini penuh semangat.

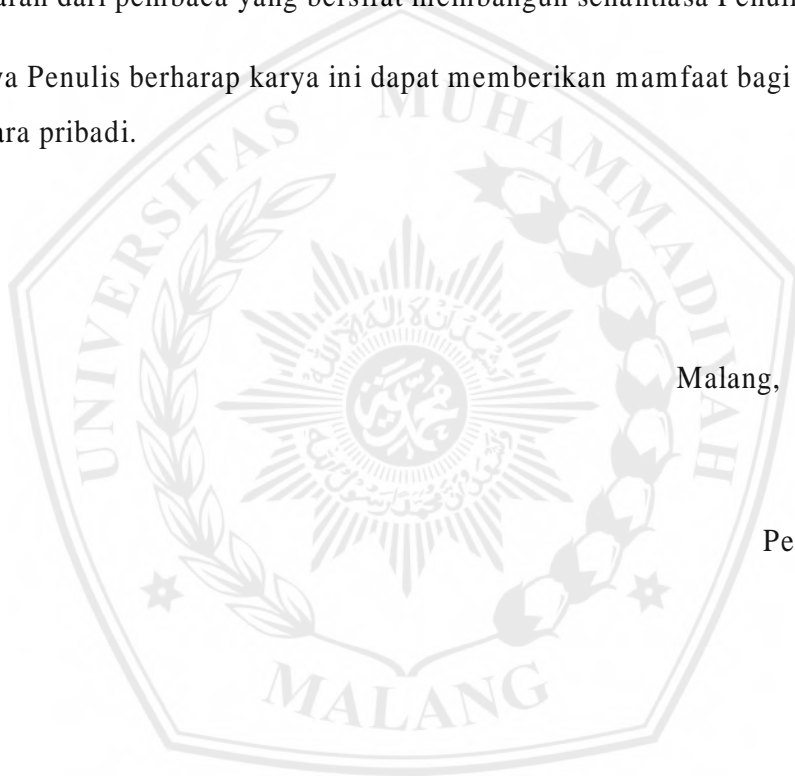
11. Kakakku dan Adik-adikku yang selalu selalu memberikan motivasi, dukungan dan doa yang tak pernah putus untuk penulis.
12. Sahabat-sahabatku tercinta Julia, Mala, Kak Shinta, Bunda Yanti yang selalu menghibur dan memberikan semangat pada penulis.
13. Teman-temanku Magister Psikologi Sains angkatan 2016, Universitas Muhammadiyah Malang terima kasih atas semua dukungan dan doanya.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun senantiasa Penulis harapkan.

Akhirnya Penulis berharap karya ini dapat memberikan mamfaat bagi pembaca dan penulis secara pribadi.

Malang, 19, April 2018

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK .....	viii
PENDAHULUAN	
Latar Belakang .....	1
Perumusan Masalah .....	3
Tujuan Penelitian.....	3
TINJAUAN TEORITIS	
Perspektif Islam .....	4
Perspektif Teori .....	5
Hubungan <i>Self-compassion</i> dengan Kebahagiaan .....	6
Kebersyukuran sebagai variabel Moderator .....	8
Kerangka Berpikir .....	10
Hipotesis .....	11
METODE PENELITIAN	
Desain Penelitian .....	11



Subjek Penelitian .....	11
Instrument Penelitian .....	12
Prosedur Penelitian .....	13
Analisis Data .....	13
<b>HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI</b>	
Hasil Penelitian .....	13
Diskusi .....	16
<b>KESIMPULAN DAN IMPLIKASI</b>	
Kesimpulan .....	19
Implikasi .....	19
DAFTAR PUSTAKA .....	21
INDEKS .....	24
LAMPIRAN .....	





## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian.....	12
Tabel 2. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian dan Korelasi Antar Variabel .....	14
Tabel 3. Hasil Regresi.....	14



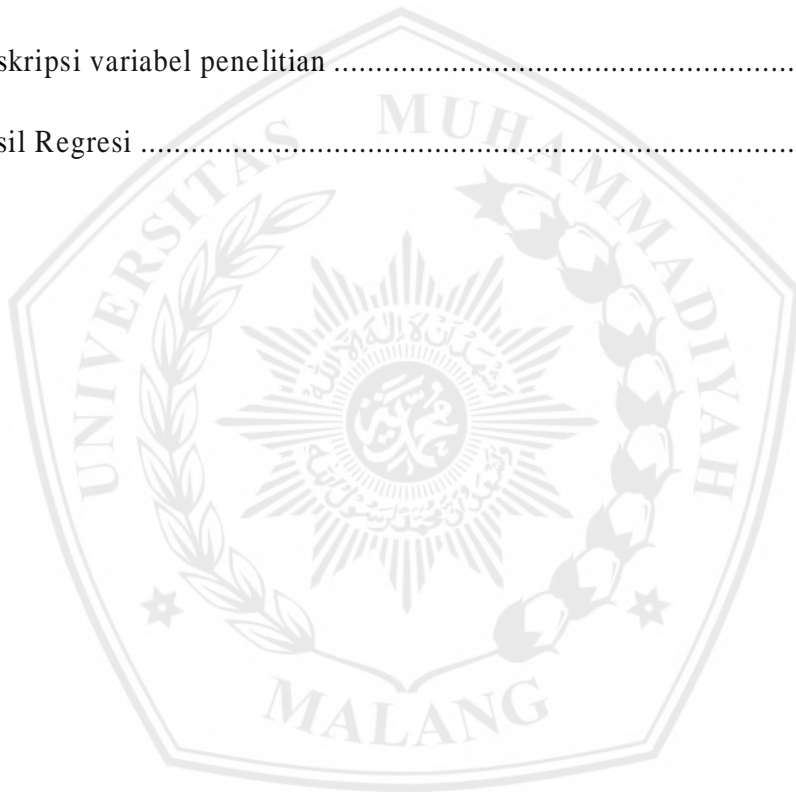
## TABEL GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir .....	10
Gambar 2. Kerangka Hasil Uji Hipotesis.....	15
Gambar 3. Grafik Hayes .....	16



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Self-compassion</i> .....	18
Lampiran 2 Skala Kebahagiaan .....	21
Lampiran 3 Skala Kebersyukuran .....	22
Lampiran 4 Hasil uji Validitas dan Reliabilitas <i>self-compassion</i> .....	23
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas kebahagiaan .....	25
Lampiran 6 Hasil Uji validitas dan Reliabilitas kebersyukuran .....	27
Lampiran 7 Deskripsi variabel penelitian .....	28
Lampiran 8 Hasil Regresi .....	29



# HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KEBAHAGIAAN DIMODERASI OLEH KEBERSYUKURAN PADA MAHASISWA

Lurdes Antonina Dos Santos Beni

Direktorat Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

[erninabeni@gmail.com](mailto:erninabeni@gmail.com)

## Abstrak

Kebahagiaan sangat penting bagi manusia karena kebahagiaan yang dialami oleh setiap individu sangat berkaitan dengan tingginya *self-compassion*. Individu yang mempunyai pemahaman yang tinggi terhadap peristiwa-peristiwa yang dialaminya cenderung merasa bahagia. Hubungan tersebut dapat diperkuat oleh kebersyukuran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Self-compassion* dengan kebahagiaan dimoderasi oleh kebersyukuran pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 316 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan *Self-compassion scale* (SCS), *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) dan *Gratitude Questionnaire* (GQ). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan yang dimoderasi oleh kebersyukuran ( $B=0.29$  dan  $p = 0.046$ ) kontribusi *self-compassion* dengan kebahagiaan dimoderasi oleh kebersyukuran yaitu sebesar 18.1%.

**Kata Kunci:** *Self-compassion*, Kebahagiaan, Kebersyukuran

# RELATIONSHIP WITH *SELF-COMPASSION* AND HAPPINESS MODERATED BY GRATITUDE

Lurdes Antonina Dos Santos Beni

Graduate Directorate of Faculty of Psychology of University Muhammadiyah Malang

[erninabeni@gmail.com](mailto:erninabeni@gmail.com)

## Abstract

*Happiness is very important to humans because the happiness experienced by each individual is closely related to the high self-compassion. Individuals who have a high understanding of the events they tend to feel happy. The relationship can be reinforced by gratitude. The purpose of this research is to know the relationship of Self-compassion with happiness moderated by gratitude on the students. Research subjects were 316 students. The research instruments used Self-compassion scale (SCS), Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) and Gratitude Questionnaire (GQ). Data analysis used in this research is Moderated Regression Analysis (MRA). The results showed that there was a positive and significant relationship between self-compassion and happiness moderated by gratitude ( $B = 0.29$  and  $p = 0.046$ ). The contribution of self-compassion variable to happiness is moderated by gratitude that is equal to 18.1%.*

*Keywords: Self-compassion, Happiness, Gratitude*

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Penelitian**

Kebahagiaan sangat penting bagi setiap manusia terutama pada setiap individu karena setiap manusia ingin bahagia dalam kehidupannya. Kebahagiaan bersifat subjektif, karena setiap individu memiliki standar kebahagiaan yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Kebahagiaan pada individu dapat diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya, menerima semua kekurangan dalam dirinya dan mampu beradaptasi dengan lingkungan dan harapan sosial yang baru (Sarıçam, 2015). Apabila penyesuaian diri dan pemenuhan kebutuhan tidak tercapai maka akan munculkan ketidakbahagiaan. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa kebahagiaan menyajikan individu secara keseluruhan yaitu, kebahagiaan subjektif sebagai faktor penting dalam kehidupannya (Veenhoven, 2012).

Mahasiswa sering dihadapkan dengan lingkungan dimana segala sesuatu berubah dengan cepat dalam teknologi informasi. Akses informasi dapat diperoleh melalui media, cetak maupun elektronik dengan berbagai teknologi yang sudah tersedia, sehingga mengakibatkan perubahan nilai serta pola gaya hidup masyarakat terutama mahasiswa. Bukan hanya teknologi informasi tetapi lingkungan juga mempengaruhi pola gaya hidup mahasiswa, terutama mahasiswa yang belajar di kota-kota besar (Hasnain, 2014).

Penelitian Sholeh (2017) menyatakan bahwa gaya hidup hedonistik dikenal dikalangan masyarakat terutama mahasiswa-mahasiswa di dunia barat. Budaya barat lebih fokus pada gaya hidup hedonistik dimana gaya hidup yang meliputi kesenangan dan kenikmatan serta menghindari segala macam hal-hal yang menimbulkan ketidakbahagiaan pada dirinya. Individu yang memiliki gaya hidup eudemonik lebih suka dengan cara hidup yang berfokus pada makna hidup itu sendiri dan menerima kekurangan dalam dirinya dan mampu memahami kondisi kehidupannya.

Penelitian Vitrano (2010) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan terbesar yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Pada dasarnya aktivitas-aktivitas setiap individu merupakan perwujudan dari keinginan dirinya untuk memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan timbul sebagai akibat dari terpenuhinya kebutuhan dan harapan karena kebutuhan dan harapan individu berbeda-beda, sehingga kebahagiaan adalah salah satu dimensi pengalaman manusia yang paling nyata dan sering disebut kesejahteraan subyektif yang berarti mengalami lebih banyak perasaan positif dan memiliki kepuasan hidup tinggi (Khodarahimi, 2015). Sementara beberapa orang menganggap diri mereka bahagia meski mengalami kesulitan dan kondisi

kehidupan yang buruk dan ada juga orang-orang yang menganggap dirinya tidak bahagia bahkan meskipun mereka hidup dalam kondisi yang lebih baik (Qayoom & Husain, 2016).

Kebahagiaan merupakan pengalaman hidup yang ditandai dengan perasaan positif seperti perasaan bahagia dan pikiran yang mengarah pada kesejahteraan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan individu dapat diperoleh melalui pemahaman individu terhadap kehidupannya secara umum yang merupakan tingkat dimana seseorang menilai keseluruhan kehidupannya dengan positif dan memiliki kepuasan dalam kehidupannya (Veenhoven, 2012).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah *self-compassion*, *self-compassion* merupakan sumber penting dari kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis. Penelitian Barnard & Curry (2011) menemukan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung memiliki kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis yang baik. Jadi dapat dikatakan bahwa, *self-compassion* membentuk kepribadian yang selalu memaknai semua hal dengan positif dan mampu menerima kekurangan dalam dirinya dan tidak mengkritik diri sendiri ketika mengalami berbagai masalah atau kesulitan sehingga orang tersebut merasa bahagia dalam kehidupannya sehari-hari.

Hasil penelitian Neff (2011) menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, optimis dan harapan, sedangkan *self-compassion* berkorelasi negatif dengan depresi dan kecemasan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-compassion* mengarahkan pada peningkatan pikiran positif yang menyebabkan tingkat kepuasan hidup, kebahagiaan yang tinggi dan menurunkan tingkat kecemasan menjadi lebih rendah. Jadi sejauh ini dikonfirmasi oleh literatur bahwa *self-compassion* dikaitkan dengan penurunan pengaruh negatif dan meningkatkan pengaruh positif (Mantelou & Karakasidou, 2017).

*Self-compassion* merupakan proses pemahaman dari individu terhadap berbagai kesulitan atau kegagalan tanpa mengkritik atau menghakimi diri sendiri karena semua peristiwa-peristiwa yang terjadi adalah proses dari kehidupan yang harus dijalani oleh setiap individu (Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* merupakan salah satu kepribadian individu yang bersifat positif. Individu dengan *self-compassion* tinggi mampu menghadapi berbagai peristiwa yang dialaminya, situasi-situasi yang penuh tekanan, memiliki cinta kasih terhadap dirinya, tidak menyalahkan diri sendiri dan selalu memiliki kesadaran terhadap dirinya bahwa kehidupan yang dijalani oleh setiap manusia bukanlah hal yang mudah tetapi kesuksesan dan kebahagiaan berawal dari kegagalan. Oleh karena itu setiap individu harus memiliki pola pikir yang positif sehingga mendapatkan kebahagiaan yang sejati yaitu kebahagiaan yang hakiki (Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015).



Menurut Ferguson & Sabiston (2015) individu yang memiliki *self-compassion* tinggi memiliki kenyamanan dalam lingkungan kehidupannya dan merasa bahagia meski dalam situasi yang penuh tekanan dan meningkatkan harapan dalam kehidupan sehari-hari. Dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan perilaku seseorang yang positif dan meningkatkan interaksi antara lingkungan sosial dan optimis dalam menghadapi berbagai kesulitan sehingga menganggap kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani oleh setiap individu.

Penting bagi individu terutama mahasiswa, untuk meningkatkan kebahagiaan yaitu melalui kebersyukuran karena kebersyukuran membentuk emosi positif dan selalu bersyukur dan berterimakasih terhadap apa yang dimiliki dalam hidupnya dan bersyukur atas peristiwa-peristiwa yang dialaminya sehingga dapat merasakan kebahagiaan yang hakiki. Kebersyukuran memiliki hubungan dengan berbagai komponen kebahagiaan. Individu yang memiliki kebersyukuran tinggi dapat berpikir positif terhadap berbagai aspek kehidupan sehingga dapat memiliki kebahagiaan sejati. Individu yang memiliki kebersyukuran tinggi, dapat memiliki kesejahteraan hidup dan memiliki harapan yang kuat karena kecenderungan untuk lebih optimis dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang dialaminya (Davis et al., 2016).

Kebersyukuran sebagai salah satu bentuk emosi positif dan bertolak belakang dengan emosi negatif seperti cemas, cemburu, marah dan bentuk emosi negatif lainnya. Rasa syukur timbul setelah individu memperoleh penerimaan atau bantuan dari orang lain, tetapi rasa syukur juga timbul karena kebiasaan yang mampu menghargai aspek-aspek positif dari kehidupannya (Safaria, 2014). Perasaan syukur dapat mengubah individu menjadi lebih baik dan memiliki pola pikir yang positif sehingga dapat menjalin hubungan dengan orang lain dan dapat menciptakan keharmonisan dengan lingkungan sekitarnya. Kebersyukuran juga dapat dikatakan sebagai emosi atau perilaku individu yang memiliki pemikiran yang positif, berterimakasih terhadap sesuatu yang diterima dari orang lain, dan bersyukur terhadap peristiwa-peristiwa yang dialaminya baik peristiwa positif maupun peristiwa negatif (Davis et al., 2016). Ketika seseorang kurang dapat mencapai kepuasan dalam hidupnya, bersyukur merupakan salah satu cara untuk menentukan sikap individu yang memiliki pola pikir yang positif atas peristiwa-peristiwa dialaminya sehingga dapat meningkatkan kepuasan dalam kehidupan sehari-harinya (Safaria, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self compassion* tinggi dapat memahami segala kekurangan dan ketidakmampuan dirinya secara positif dan menganggap bahwa kondisi yang dialaminya adalah proses kehidupan yang dialami oleh setiap individu lain sehingga individu tersebut merasa bahagia meski dalam

kondisi yang penuh tekanan (Zessin et al., 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan dimoderasi oleh kebersyukuran.

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmet (2010) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat memahami semua kekurangannya dan memiliki pemahaman terhadap peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Adapun perbedaan penelitian yang telah dilakukan oleh Ahmet (2010) terletak pada subjek penelitian yang berbeda seperti budaya, jenis kelamin dan variabel penelitian. Perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti menggunakan subjek mahasiswa dengan gaya hidup yang hedonis dan hanya menggunakan 3 aspek positif dan negatif dari *self-compassion* seperti *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung merasa bahagia, karena *self-compassion* memberi pemahaman tanpa mengkritik terhadap kekurangan, kegagalan dan penderitaan dengan memahami dan memaknainya dengan positif sehingga memberikan kebahagiaan pada setiap individu meski kebahagiaan bersifat subjektif. Kebersyukuran dapat memperkuat atau memperlemah hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan karena kebersyukuran sebagai emosi positif yang membentuk kepribadian individu yang selalu berpikir positif atas peristiwa-peristiwa yang dialaminya sehingga orang cenderung bahagia meski dalam kondisi yang tidak baik. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah bahwa “Bagaimana hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan dimoderasi oleh kebersyukuran pada mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan dimoderasi oleh kebersyukuran. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat UNPAZ Dili Timor-Leste.

## **TINJAUAN TEORITIS**

### **Perspektif Islam**

Rasa syukur adalah pengingat manusia akan penciptanya. Allah SWT, yang memberikan segala bentuk nikmat dan karunianya pada hamba-nya. Syukur merupakan perasaan positif yang dialami oleh setiap individu dalam menghadapi atau menerima kejadian baik dari orang lain atau semua nikmat diberikan Allah maupun kejadian buruk yang dialaminya (Isa, 2010).

Islam pun memerintahkan setiap individu memiliki kesadaran dalam memahami setiap peristiwa dengan positif dan bersyukur kepada Tuhannya, sehingga bisa memunculkan perilaku baik kepada orang lain, seperti menghormati dan menghargai. Individu yang senantiasa bersyukur dalam kehidupannya maka Tuhan akan menambah nikmat yang telah diterimanya. Hal ini sesuai dengan QS. Al-Baqarah: 152 dan QS. Ibrahim: 7.

### **Teori Humanistik Eksistensial Tentang *Self-compassion***

Humanisme lebih melihat pada sisi perkembangan kepribadian manusia. Pendekatan ini melihat kejadian bahwa bagaimana manusia membangun dirinya untuk melakukan hal-hal yang positif yang berhubungan dengan apa yang dialaminya baik itu peristiwa-peristiwa yang positif maupun negatif. Humanistik tertuju pada masalah bagaimana tiap individu dipengaruhi dan dibimbing oleh maksud-maksud pribadi yang mereka hubungkan kepada pengalaman-pengalaman mereka sendiri. Teori humanistik berfokus pada pembentukan kepribadian, hati nurani, perubahan sikap dan analisis terhadap fenomena sosial yang dialami oleh setiap manusia (Maslow, 1966).

Setiap individu ingin memiliki tujuan hidup yang bermakna dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Tetapi dalam kehidupan sehari-hari manusia sering mengalami berbagai masalah kegagalan dan kekurangan sehingga sering mengkritik diri sendiri atas apa yang terjadi pada dirinya. Tetapi *self-compassion* memberi kesadaran bagi setiap individu bahwa setiap masalah dan kekurangan adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani dan terjadi pada setiap manusia pada umumnya, sehingga individu yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat merasakan kebahagiaan yang hakiki dan merasa nyaman dalam lingkungan hidupnya dan menerima kekurangan dirinya, cenderung bahagia dan hidup sejahtera dalam kehidupannya sehari-hari (Neff, 2012).

Bila kondisi kehidupan individu penuh dengan tekanan, maka individu akan merespon dengan positif sehingga individu yang memiliki *self-compassion* tinggi akan merasakan penderitaan dan pengalaman negatif sebagai proses alami dari kehidupan manusia, sehingga akan menampilkan tingkat optimisme, rasa syukur dan pengaruh positif yang lebih tinggi dan memiliki kepuasan hidup dan kebahagiaan yang lebih baik (Imtiaz and Kamal, 2016). Kebersyukuran memiliki peran penting dalam menentukan kepribadian individu yang berpikir positif atas peristiwa-peristiwa yang dialaminya sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan pada individu (Allen, 2012).

## **Hubungan *Self-compassion* Dengan Kebahagiaan**

*Self-compassion* merupakan faktor penting dari kesejahteraan psikologis dan bermamfaat untuk mempromosikan tentang kesehatan mental dan memberikan pemahaman tentang berbagai peristiwa yang dialaminya dan memiliki kemampuan dalam memahami semua peristiwa-peristiwa dengan positif sehingga dapat meningkatkan kebahagiaannya (Campos et al., 2016). *Self-compassion* juga berhubungan dengan konstruksi inti dalam kesehatan dan kesejahteraan (lebih khusus lagi kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan) dan dikaitkan dengan efek positif dan negatif (Iskender & Akin, 2011).

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang lebih dari pencapaian tujuan dikarenakan pada kenyataan kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, pendapatan yang lebih tinggi dan tempat kerja yang lebih baik. Kebahagiaan bukan hanya diperoleh melalui kesehatan yang baik, kreativitas yang tinggi, dan tempat kerja yang baik tetapi kebahagiaan diperoleh melalui bagaimana individu memiliki *self-compassion* yang tinggi sehingga dapat memiliki kebahagiaan yang sejati yaitu kebahagiaan yang berasal dalam dirinya, memiliki pemahaman tentang peristiwa-peristiwa yang dialaminya dengan positif.

Penelitian Neff (2011) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan yang tinggi dan memiliki kepuasan dalam kehidupannya, karena *self-compassion* memberi pemahaman pada setiap individu untuk memiliki kemampuan dalam memahami dan menerima semua peristiwa-peristiwa dengan positif. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kebahagiaan bukan hanya diperoleh melalui material seperti ekonomi yang tinggi, pekerjaan, dan kesehatan tetapi kebahagiaan dapat diperoleh melalui kemampuan individu dalam memahami peristiwa-peristiwa dengan positif, tetapi kebahagiaan bersifat subjektif sehingga untuk memperoleh kebahagiaan setiap manusia memiliki cara yang berbeda.

Penelitian Akin (2010) menemukan bahwa orang Amerika merasa bahagia jika memiliki pasangan hidup. Dalam hasil penelitian membuktikan bahwa individu yang memiliki pasangan hidup lebih bahagia dari pada individu yang tidak memiliki pasangan hidup karena adanya *Social support* yang diberikan oleh pasangan hidupnya baik wanita maun laki-laki. Sementara itu Wood (2010) menyatakan setiap manusia memiliki cara yang berbeda dalam mencapai kebahagiaannya, kebahagiaan diperoleh melalui kebebasan pribadi dan kesejahteraan sosial yang merupakan salah satu faktor yang paling mempengaruhi kebahagiaan. Individu yang memiliki kebebasan dapat mempertahankan keinginannya sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupannya. Namun ada kelompok individu yang justru hidup dengan menolak aspek-aspek kebahagiaan seperti kekayaan, pasangan hidup dan

kebebasan tetapi mereka lebih bahagia dengan kesederhanaan dalam hidupnya dan fokus pada tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang positif dan bermakna bagi kehidupan sehari-harinya.

Penelitian Barnard & Curry (2011) menemukan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan. *Self-compassion* merupakan sumber penting kebahagiaan eudemonic. Sementara menurut pendekatan hedonis, kebahagiaan melibatkan kesenangan dan menghindari penderitaan, kegagalan atau masalah. Kebahagiaan eudaimonial melibatkan seseorang pada tujuan dan makna dalam kehidupan sehari-hari (Lopes, da Palma, Garcia, & Gomes, 2016). Individu dengan *self-compassion* tinggi tidak menghindari penderitaan atau kegagalan yang dialaminya, tapi memaknainya dengan baik sehingga menghasilkan kesejahteraan yang berakar pada pengalaman. Dengan cara ini, *self-compassion* mengingatkan pada konsepsi Maslow dan Rogers mengenai kepribadian yang sehat, yang menekankan penerimaan diri tanpa syarat dan berusaha mencapai potensi lebih baik (Umphey & Sherblom, 2014). Fungsi dari *self-compassion* adalah untuk mengurangi emosi negatif seperti kecemasan, mengkritik dan mengisolasi diri sendiri dan meningkatkan emosi positif seperti pola pikir yang positif, memiliki harapan yang tinggi dan optimis dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam hidupnya sehingga mampu menjalin hubungan baik dengan lingkungan sosialnya (Homan, 2016). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan.

Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki sikap positif dan pengertian terhadap diri sendiri dari pada bersikap kasar dan menghakimi atau mengkritik diri sendiri. *Self-compassion* memberi pemahaman dan melindungi individu terhadap ruminasi, depresi, dan kecemasan (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). *Self-compassion* menumbuhkan kesejahteraan dengan membantu individu merasa diperhatikan, terhubung dengan lingkungan sosial dan tenang secara emosional sehingga meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari (Akin, 2010).

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi secara psikologis lebih sehat daripada individu yang memiliki *self-compassion* rendah. Individu akan menyadari kegagalan dan ketidakmampuan pada dirinya, akan memiliki sikap peduli dan penuh kasih terhadap diri sendiri baik dalam situasi yang penuh tekanan maupun dalam berhubungan dengan orang lain. Individu akan hidup sejahtera dalam lingkungan sosialnya sehingga akan menimbulkan kebahagiaan dalam kehidupannya (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007). Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung berada

dalam suasana yang lebih positif dan lebih puas dengan kehidupannya dan selalu bahagia dalam berbagai situasi.

### **Kebersyukuran Memoderasi Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Kebahagiaan**

Individu yang memiliki rasa syukur tinggi merasakan perasaan yang lebih bahagia dari pada individu yang memiliki kebersyukurannya rendah karena kebersyukuran memiliki kemampuan dalam memahami peristiwa-peristiwa yang positif maupun negatif dengan baik sehingga dapat membentuk perilaku-perilaku yang positif. Rasa syukur juga sebagai kekuatan karakter yang paling menguntungkan, dan secara konsisten dan kuat terkait dengan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Dengan demikian, individu yang bersyukur dapat lebih mengalami perasaan yang lebih bahagia dibandingkan dengan individu yang memiliki rasa syukur yang rendah. Meskipun rasa syukur telah dipandang sebagai emosi, sifat kepribadian, nilai moral atau mekanisme penanggulangan, dalam beberapa tahun terakhir penekanan yang lebih kuat telah ditempatkan pada dimensi afektif konsep dan konseptualisasinya sebagai disposisi kepribadian (Kong, Ding, & Zhao, 2015).

Syukur sebagai salah satu aspek pelindung kepribadian yang telah mendapat perhatian penelitian dalam beberapa tahun terakhir (Breen, 2010). Secara umum, rasa syukur dikonseptualisasikan baik sebagai disposisi maupun keadaan atau emosi. Sebagai disposisi, rasa syukur dipandang sebagai karakteristik rasa syukur abadi yang terus berlanjut di seluruh situasi dan seiring waktu (Chen, Wu, & Chen, 2015). Dengan demikian, individu yang bersyukur akan lebih mengalami perasaan yang bahagia dalam memahami suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Meskipun rasa syukur telah dipandang sebagai emosi, sifat kepribadian, nilai moral atau mekanisme penanggulangan, dalam beberapa tahun terakhir penekanan yang lebih kuat telah ditempatkan pada dimensi afektif konsep dan konseptualisasinya sebagai disposisi kepribadian (Kong, Ding, & Zhao, 2015).

Kebahagiaan individu dapat diperoleh melalui perilaku individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi dan membentuk kepribadian individu yang mampu memahami semua peristiwa dengan positif. Dengan demikian kebersyukuran mampu meningkatkan hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan

Rasa syukur secara konseptual dihubungkan sebagai kekuatan karakter pro-sosial, empati, dan dikaitkan dengan kesehatan psikologis dan fisik (Breen, Kashdan, Lenser & Fincham, 2010). Studi menunjukkan bahwa rasa syukur dan kebahagiaan dapat ditingkatkan dengan intervensi psikologis dan keduanya memberi kontribusi positif terhadap kesejahteraan

seseorang (Arya & Khandelwal, 2014). Membina rasa syukur tampaknya memberikan berbagai manfaat di beberapa domain, termasuk domain kesehatan mental, kesehatan fisik, dan kesejahteraan sosial" (Lambert, Fincham, Graham & Beach, 2009). Perasaan bersyukur memperkuat hubungan sosial dan membantu orang mengatasi situasi yang penuh tekanan (Ahu Arıcıoğlu, 2016). Dengan demikian, penelitian tentang rasa syukur dapat memberi wawasan baru tentang hubungan kebersyukuran dan kesejahteraan.

Penelitian tentang *self-compassion* menyebutkan bahwa orang yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat merasa bahagia dengan kehidupannya (Neff, 2011). Tidak hanya *self-compassion* yang meningkatkan kebahagiaan pada setiap individu tetapi kebersyukuran juga dapat meningkatkan kebahagiaan. Karena orang yang selalu bersyukur dapat membentuk emosi dan pola pikir yang positif dan mampu memahami semua peristiwa-peristiwa yang dialaminya sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan (Wood *et al.*, 2010).

Pada awalnya rasa syukur didefinisikan sebagai kecenderungan umum untuk mengenali dan merespons dengan emosi berterima kasih terhadap peran kebajikan orang lain dalam pengalaman dan hasil positif yang diperoleh seseorang. Kemudian Lin (2015) mencatat konseptualisasi rasa syukur yang lebih luas sebagai emosi, sikap, kebajikan moral, kebiasaan dan sifat kepribadian. Jadi kebersyukuran membentuk sikap atau emosi seseorang yang positif terhadap berbagai pengalaman hidup yang tidak menyenangkan seperti kegagalan, kekurangan dan peristiwa-peristiwa yang dialaminya, sehingga individu yang selalu bersyukur dengan pengalaman hidup yang penuh tekanan dapat meningkatkan perasaan yang bahagia (Kong *et al.*, 2015).

Kebersyukuran memegang peranan dalam membentuk kebahagiaan pada mahasiswa untuk menjadi individu yang lebih bahagia dalam kehidupannya, banyak mahasiswa yang tidak bahagia ketika mereka mengalami berbagai masalah dalam kehidupannya hal ini dikarenakan kurangnya *self-compassion* sehingga individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah cenderung mengkritik diri sendiri dan merasa terisolasi sehingga timbulah ketidakbahagiaan. Tetapi individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung bahagia karena mampu memahami dan memaknai semua hal dengan positif dan selalu bersyukur atas peristiwa-peristiwa yang dialaminya (Yang, Zhang, & Kou, 2016).

Rasa Syukur merupakan salah satu aspek dari emosi positif yang mendorong individu untuk selalu memiliki rasa menerima dan berterimakasih terhadap apa yang dimilikinya (Saricaoglu & Arslan, 2013). Secara umum, rasa syukur dipersepsikan baik sebagai disposisi maupun keadaan atau emosi. Sebagai disposisi, rasa syukur dipandang sebagai karakteristik



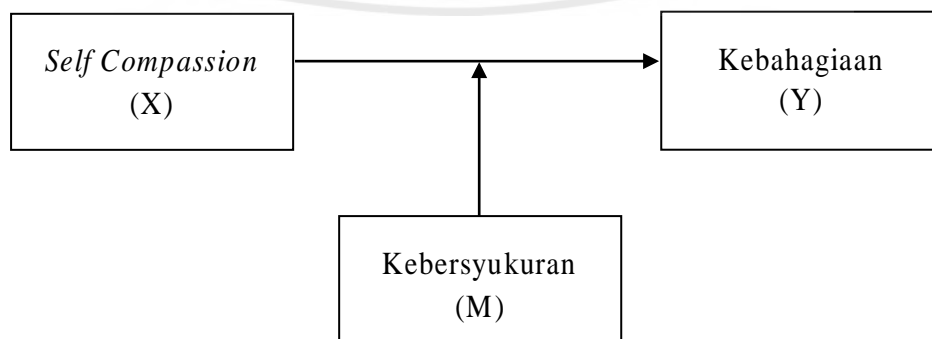
rasa syukur abadi yang terus berlanjut di seluruh situasi dan seiring waktu (Kong et al., 2015). Dengan demikian, individu yang bersyukur lebih mengalami dan mengungkapkan rasa syukur dalam menanggapi manfaat atau pemberian dari orang lain. Sebagai sebuah keadaan, terjadinya rasa syukur biasanya terkait dengan persepsi menerima keuntungan pribadi yang tidak layak karena niat baik orang lain (Simão & Seibt, 2014). Meskipun rasa syukur telah dipandang sebagai emosi, sifat kepribadian, nilai moral atau mekanisme penanggulangan, dalam beberapa tahun terakhir penekanan yang lebih kuat telah ditempatkan pada dimensi afektif konsep dan konseptualisasinya sebagai disposisi kepribadian (Meherunissa, 2016).

Penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa kebahagiaan memiliki hubungan yang signifikan dengan kebersyukuran. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rasa syukur berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis serta kebahagiaan dan mengurangi emosi negatif. Orang yang bahagia cenderung lebih energik, bergairah dan bersemangat dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia, kebahagiaan juga terkait dengan peningkatan aktivitas dan meningkatkan emosi positif (Kirmani, 2015).

Individu yang memiliki kebersyukuran yang tinggi dapat meningkatkan kebahagiaannya karena kebersyukuran mampu memperkuat hubungan self-compassion dengan kebahagiaan. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kebersyukuran mampu meningkatkan self-compassion dengan kebahagiaan karena individu yang selalu bersyukur dapat membentuk kepribadian individu yang mampu memahami dan menerima semua peristiwa dengan positif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan (Neff, 2012).

### Kerangka Berpikir

Berdasarkan pemaparan teori di atas maka kerangka pemikiran pada penelitian ini adalah:



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

## **Hipotesis**

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

Hipotesis 1: Ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan kebahagiaan.

Hipotesis 2: Kebersyukuran mampu memoderasi hubungan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Creswell (2010) mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai proses mengumpulkan, menganalisis, menafsirkan dan melaporkan hasil penelitian yang berwujud angka. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasional. Desain korelasional merupakan prosedur dalam penelitian kuantitatif untuk mengukur tingkat asosiasi (atau hubungan) antara dua atau lebih variabel dengan menggunakan prosedur statistik.

### **Subjek Penelitian**

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas da Paz (UNPAZ) Dili, Timor-Leste. Subjek pada penelitian adalah mahasiswa semester III dan IV sebanyak 316 mahasiswa, yang diambil dengan teknik *Non probability Sampling*. Non Probability sampling adalah teknik yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Subjek penelitian yang berjumlah 316 mahasiswa ini terdiri dari, 116 mahasiswa (36.7%) berasal dari semester III dan 200 mahasiswa (63.3%) berasal dari semester IV. dengan Usia mahasiswa mulai dari 19-21 tahun sebanyak 208 (63.3%), (65.8%) dan usia 22-25 tahun sebanyak 108 (34.2%), serta dengan jenis kelamin dari perempuan sebanyak 237 (75%) dan laki-laki sebanyak 79 (25%). Karakteristik responden selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian**

Karakteristik	N	Percentase (%)
<b>Mahasiswa</b>		
Semester III	116	36.7
Semester IV	200	63.3
<b>Usia</b>		
19-21	208	65.8
22-25	108	34.2
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	237	75
Laki-laki	79	25

**Instrumen Penelitian**

*Self-compassion* diukur dengan *self-compassion scale* (SCS), yang terdiri dari 26 item (Neff, 2003). *Self-compassion Scale* (SCS) disusun dalam format skala Likert dengan lima alternative jawaban, yaitu mulai dari sangat setuju (SS) hingga sangat tidak setuju (STS). dengan menilai tiga komponen *self-compassion* yaitu *self-kindness* vs *self-judgment* terdiri dari 10 item, *commom-humanity* Vs *isolation* terdiri dari 8 item, dan *mindfulness* vs *over identification* terdiri dari 8 item. Contoh item (Saya memahami kekurangan dalam diri saya sendiri). Skoring item pada instrument ini bergerak dari 1 sampai 5. Semakin tinggi nilai yang diperoleh berarti semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh individu. Hasil try-out skala *self-compassion* yang dilakukan di Universitas (UNPAZ) memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.85 (Cronbach's  $\alpha = 0.85$ ).

Kebahagiaan diukur dengan skala *The Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) yang dikembangkan oleh Argyle dan Hills (2002). Skala OHQ terdiri dari 29 item, yang dibuat dalam format Skala Likert dengan lima alternative jawaban, yaitu mulai dari sangat setuju (SS) hingga sangat tidak setuju (STS). Contoh item (Saya merasa hidup itu sangat bermanfaat). Skoring skala OHQ bergerak mulai dari 1 sampai 5. Semakin tinggi nilai yang diperoleh berarti semakin tinggi kebahagiaan yang dimiliki oleh individu. Hasil uji coba skala OHQ dilakukan di Universitas (UNPAZ) memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,82 (Cronbach's  $\alpha = 0,82$ ).

Kebersyukuran di ukur dengan *Gratitude Qetionnaire* (GQ) yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002). *Gratitude Questionnaire* terdiri dari 6 item. *Gratitude*

*Questionnaire* disusun menggunakan format skala Likert dengan 5 alternatif jawaban, yaitu mulai dari sangat setuju (SS) sampai sangat tidak setuju (STS). Contoh Item: saya memiliki begitu banyak anugrah unruk disyukuri dalam hidup. Skoring pada Instrument ini terdiri dari item-item yang bernilai 1 sampai 4, semakin tinggi nilai yang diperoleh berarti semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki oleh individu. Hasil uji reliablitas yang dilakukan oleh Loo et al., (2014) menunjukkan bahwa nilai (alpha Cronbach's 0,80; dan hasil uji coba instrument dilakukan di Universitas (UNPAZ). *Self-compassion* scale (SCS) memperoleh koefisien (Cronbach's  $\alpha = 0,87$ ).

### **Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian dimulai dari tahap persiapan, yaitu mempersiapkan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, melakukan uji coba alat ukur atau skala pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Dili (UNDIL) sebanyak 65 mahasiswa dengan menggunakan alat ukur bahasa Portugis. Menganalisis hasil uji coba skala, setelah mendapatkan hasilnya kemudian menggunakan skala berdasarkan hasil yang sesuai dengan uji coba tersebut. Kemudian tahap penelitian dilakukan dengan memberikan skala pada subjek penelitian dari Universitas Da Paz (UNPAZ), Timor-Leste sebanyak 316 mahasiswa kesehatan masyarakat dari semester III dan IV dengan memberi skala pada subjek penelitian yang hadir pada saat peneliti melakukan penelitiannya sehingga tidak memberi peluang yang sama pada subjek yang tidak hadir, mengskoring dan analisis data.

### **Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode statistik, (Winarsunu, 2006). Data yang diperoleh dari responden dianalisis menggunakan teknik analisis *Moderated Regression Analisis* (MRA) yang bertujuan untuk mengetahui peran kebersyukuran dalam memoderasi hubungan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Deskripsi Variabel Penelitian**

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai mean, standar deviasi, dan korelasi pada semua variabel penelitian. Hasil uji statistik menunjukkan nilai mean, standar deviasi dan korelasi pada masing-masing variabel. Variabel *self-compassion* memiliki nilai rata-rata ( $M = 3.38$ ;  $SD = 0.27$ ), kebersyukuran ( $M = 3.55$ ;  $SD = 0.46$ ) dan kebahagiaan ( $M = 3.64$ ;  $SD = 0.35$ ). Hasil uji korelasi antar variabel menunjukkan bahwa masing-masing variabel memiliki hubungan yang positif, yakni *self-compssion* dengan kebahagiaan ( $r = 0.26$  ;  $p = 0.05$ ). *self-compassion*

dengan kebersyukuran (  $r = 0.25$ ;  $p = 0.05$ ), kebersyukuran dengan kebahagiaan (  $r = 0.37$ ;  $p = 0.05$ ). Diskripsi data selengkapnya dapat dilihat pada Table 2.

**Tabel 2. Mean, Standar Deviasi dan Hubungan Antar Variabel, (N = 316)**

Variabel	Mean	SD	1	2	3
<i>Self-compassion</i>	3.38	0.27	1		
Kebersyukuran	3.55	0.46	0.25*	1	
Kebahagiaan	3.64	0.35	0.26*	0.37*	1

Keterangan: \* $P < 0.05$

### Uji Sumbangan kebersyukuran dan *self-compassion* pada kebahagiaan

Berdasarkan uji regresi diketahui bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi terhadap kebahagiaan sebesar 0.07 (7%), dan kebersyukuran memiliki kontribusi terhadap kebahagiaan sebesar 0.17 (17%) setelah diperkuat oleh variabel moderator kebersyukuran memiliki kontribusi sebesar 0.18 (18%). Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran sebagai variabel moderator mampu memoderasi hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan dan mampu memperkuat hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Analisis Regresi dan Uji Hipotesis**

Variabel	B	$R^2$ (%)	P
<i>Self-compassion</i>	0.23	0.07	0.00
Kebersyukuran	0.26	0.17	0.00
<i>Self</i> x kebersyukuran	0.29	0.18	0.04

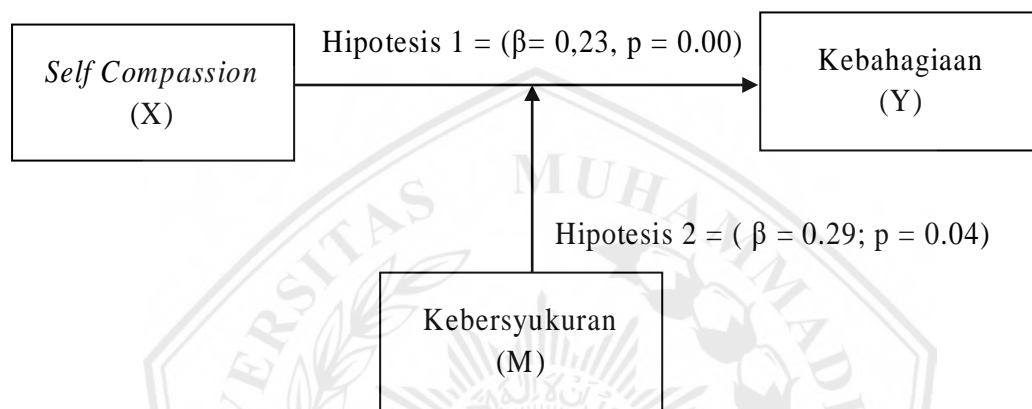
Keterangan: \* $p < 0.05$

### Kebersyukuran sebagai Variabel Moderator

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan kebahagiaan  $\beta = 0,23$ ,  $p = 0.00$  dan kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan  $\beta = 0,26$ ,  $p = 0.00$ . Dimana nilai beta berfungsi untuk melihat sejauh mana kuat atau lemahnya hubungan antar variabel. Dengan demikian *self-compassion* dan kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan. Setelah dimasukan

variabel kebersyukuran sebagai variabel moderator menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan  $\beta = 0.29$ ;  $p = 0.04$  (Tabel 3).

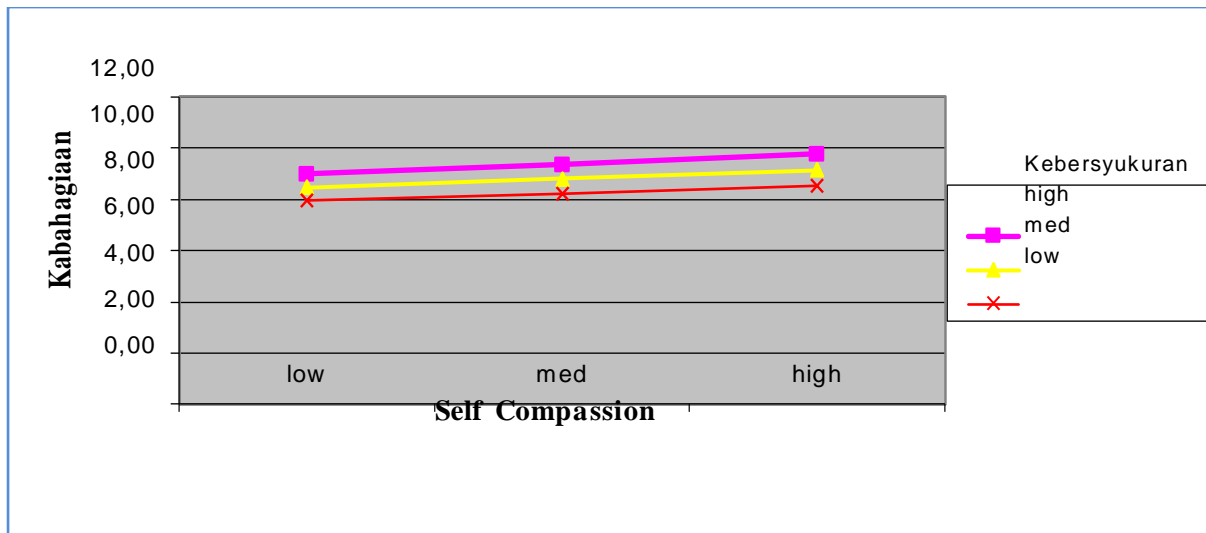
Hal ini menyatakan bahwa kebersyukuran sebagai variabel moderator mampu memoderasi hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan dan kebersyukuran mampu memperkuat hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan. Untuk lebih jelas lihat (Gambar 2) Hasil uji hipotesis.



**Gambar 2 Hasil Uji Hipotesis antar variabel**

#### **Grafik tentang hubungan antar variabel**

Pengaruh kebersyukuran sebagai variabel moderator terhadap hubungan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan bisa dilihat juga pada grafik analisis Hayes, pada grafik tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin kuat hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan karena individu yang memiliki kebersyukuran tinggi mampu membentuk kepribadian individu yang menerima dan memahami semua peristiwa dengan positif sehingga dapat meningkatkan kebahagiaannya, artinya variabel moderator mampu menjadi variabel moderator dalam menjelaskan hubungan antara *self-compassion* kebahagiaan. Untuk lebih jelas lihat (gambar 3) grafik analisis Hayes.



**Gambar 3. Grafik Hayes**

### Diskusi

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan dimoderasi oleh kebersyukuran pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula kebahagiaannya begitu juga sebaliknya. Hal ini sejalan dengan temuan Hollis-Walker & Colosimo, (2011) bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat merasakan kenyamanan dalam lingkungan hidupnya dan tidak mengkritik diri ketika menghadapi berbagai situasi yang sulit serta memiliki kemampuan dalam merespon semua peristiwa-peristiwa dengan baik sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan pada individu.

Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat meningkatkan kebahagiaannya karena *self-compassion* merupakan sumber penting dari kesejahteraan psikologis yaitu kesejahteraan fisik, mental maupun sosial. Oleh karena itu individu yang memiliki *self-compassion* tinggi mampu memahami, menyadari dan menerima semua kekurangan dalam dirinya dan mampu memahami semua peristiwa-peristiwa dengan yang positif sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan yaitu kebahagiaan yang berasal dalam diri kita sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran mampu memoderasi hubungan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Rajan & Easvaradoss (2012) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki rasa syukur tinggi dapat memiliki kebahagiaan yang tinggi karena individu yang memiliki rasa syukur tinggi



dapat berpikir secara positif terhadap peristiwa-peristiwa yang dialaminya baik peristiwa positif maupun peristiwa negatif dan berterima kasih atas apa yang diberikan oleh orang lain dan apa yang dimilikinya dapat menanggapi berbagai masalah dengan positif. Oleh karena itu, manusia harus selalu mempunyai pemikiran yang positif dan harus menerima kekurangan dalam dirinya dan menganggap semua peristiwa atau masalah yang dihadapi merupakan bagian dari kehidupan yang harus dijalani oleh setiap orang. Tidak hanya rasa syukur yang dapat meningkatkan kebahagiaan, tetapi *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan sikap lembut terhadap diri sendiri dan orang lain ketika mengalami kesulitan atau kekurangan dalam kehidupannya.

Mahasiswa yang banyak bersyukur dalam hidupnya tidak gampang mengeluh pada setiap masalah yang dialaminya, berpikir positif dan mengambil hikmah atas peristiwa atau masalah yang mereka hadapi. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kebersyukuran memegang peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan karena individu memiliki kebersyukuran tinggi dapat memiliki pola pikir dan emosi yang positif dalam peristiwa yang dialaminya baik peristiwa positif maupun negatif dan berterima kasih dan mensyukuri apa yang diberikan orang lain dan apa yang dimilikinya.

Menurut Sativa & Helmi (2013) menyatakan bahwa individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi dapat memiliki kebahagiaan yang sejati yaitu kebahagiaan yang berasal dalam diri kita sendiri. Ketika individu memiliki rasa syukur yang tinggi dapat memiliki harapan dan optimis dalam menjalani kehidupannya dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki rasa syukur. Selain itu syukur memberikan emosi yang positif dan memiliki pola pikir yang positif sehingga dapat memahami dan mengerti apa yang dimilikinya. Karena kebahagiaan sejati terletak pada apa yang kita syukuri dan apa yang kita miliki.

Kebahagiaan dalam perspektif budaya Timur berbeda dengan kebahagiaan dalam perspektif budaya Barat karena kebahagiaan di budaya Barat merupakan kebahagiaan yang bersifat hedonis dimana kebahagiaan hanya diperoleh melalui kesenangan dan kenikmatan sedangkan kebahagiaan dalam perspektif budaya Timur merupakan kebahagiaan yang bersifat eudemonic dimana kebahagiaan hanya diperoleh melalui rasa syukur yang tinggi, menciptakan nilai-nilai yang positif dan melibatkan individu pada tujuan dan makna dalam kehidupan itu sendiri, tetapi kebahagiaan bersifat subjektif sehingga untuk memperoleh kebahagiaan dengan cara yang berbeda-beda.

Kebersyukuran berperan penting memberikan kontribusi terhadap hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan tetapi kebersyukuran memberi kontribusi yang kecil terhadap hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan meskipun variabel moderator mampu

memperkuat hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kemungkinan besar ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, bukan hanya kebersyukuran sebagai variabel moderator tetapi variabel bebas lain. Sejalan dengan penelitian Mary & Patra (2015) syukur dengan hati dapat membuat seseorang merasakan keberadaan tuhan pada dirinya, dan selalu berterima kasih terhadap apa yang dimilikinya sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan. Kebersyukuran memiliki peran penting dalam membentuk perilaku, emosi dan pola pikir yang positif pada setiap individu begitu juga pada mahasiswa.

Apabila individu memiliki *self-compassion* tinggi maka individu juga akan memiliki kebersyukuran yang tinggi, optimis dan bahagia dalam kehidupannya, karena kebahagiaan yang sesungguhnya berasal dari diri kita sendiri yaitu bersyukur atas apa yang dimilikinya dan jangan mengeluh atas apa yang terjadi di dalam kehidupan kita karena kebahagiaan yang sesungguhnya berawal dari apa yang kita syukuri dan apa yang kita miliki. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi akan merasa bahagia dalam kehidupannya, apalagi bila individu juga memiliki kebersyukuran tinggi maka individu akan merasa bahagia. Karena individu yang bahagia cenderung lebih energik, bergairah dan bersemangat dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia, kebahagiaan juga terkait dengan peningkatan aktivitas dan meningkatkan emosi positif.

Secara jelas dapat dikatakan bahwa kebersyukuran sebagai moderator digunakan untuk memberi kontribusi yang sangat signifikan pada hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan. Tetapi dalam penelitian ini tidak memberi kontribusi yang signifikan. Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil yang lebih konsisten dan memperkaya sumber acuan penelitian, perlu diadakan penelitian-penelitian lebih lanjut yang terkait dengan hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan dimoderasi oleh kebersyukuran dan kemungkinan kebersyukuran sebagai variabel bebas lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Kebersyukuran bisa menjadi variabel mediasi meskipun penelitian terdahulu tentang *self-compassion* dengan kebersyukuran belum ada tetapi secara logika bahwa kebersyukuran adalah bagian dari *self-compassion*.

Kebersyukuran sebagai variabel moderator dikarenakan kurangnya penelitian-penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini tetapi secara logika kebersyukuran adalah bagian dari *self-compassion* karena individu yang memiliki kebersyukuran tinggi dapat membentuk kepribadian individu yang mampu memahami dan menerima semua kekurangan dan semua peristiwa dengan positif. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan dengan *self-compassion*, karena individu yang memiliki kebersyukuran yang tinggi

dapat membentuk kepribadian individu yang positif sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dan memiliki kepuasan dalam hidupnya.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan kebahagiaan. Artinya semakin tinggi *self-compassion* semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada individu. Kebersyukuran mampu memperkuat hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan. Oleh sebab itu individu yang memiliki kebersyukuran tinggi dapat meningkatkan hubungan *self-compassion* dengan kebahagiaan. Kebahagiaan sangat penting bagi setiap manusia terutama pada setiap individu, kebahagiaan individu dapat diperoleh melalui *self-compassion* dengan kebersyukuran karena individu yang memiliki kebersyukuran tinggi dapat membentuk kepribadian individu yang mampu memahami dan menerima semua peristiwa dengan positif.

### **Implikasi dan Keterbatasan Penelitian**

1. Adanya keterbatasan dalam penelitian ini juga diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk menggunakan instrument kebahagiaan dalam perspektif budaya Timur sehingga dapat mengetahui seberapa besar perbedaan antara kebahagiaan budaya Timur dengan kebahagiaan budaya Barat.
2. Penelitian ini dapat memberikan implikasi kepada mahasiswa agar dapat lebih memaksimalkan dalam meningkatkan kebersyukuran karena kebersyukuran mampu meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa. Oleh karena itu, dapat diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian pada subjek yang berbeda sehingga dapat mengetahui seberapa besar kontribusi kebersyukuran terhadap kebahagiaan. Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan penelitian dalam bidang psikologi sains, dan dapat dikembangkan lagi dalam subjek yang berbeda sehingga dimungkinkan hasil yang lebih variatif.
3. Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang variabel-variabel lain yang mempengaruhi kebahagiaan dan variabel kebersyukuran bisa menjadi variabel bebas yang mempengaruhi variabel lain.

4. Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian pada subjek yang berbeda dengan jenis penelitian yang berbeda sehingga para peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel yang sama tetapi menggunakan Mediasi karena dalam penelitian ini keterbatasannya adalah kurangnya penelitian-penelitian terdahulu yang mendukung. Sehingga dapat menggunakan kebersyukuran sebagai variabel moderasi.



## Daftar Pustaka

- Arıcioglu. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International Journal of Higher Education*, 5(2), 275–282.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 2(3), 114–119
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
- Arya, B., & Khandelwal, S. (2014). Inculcating gratitude : An experimental investigation of gratitude and subjective happiness in daily life. *Positive Psychology*, 5(4), 474–476.
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61(2), 149–163.
- Breen, W. E., Kashdan , T. B. , Lenser , M. L. & Fincham , F. D. ( 2010 ) Gratitude and forgiveness: convergence and divergence on self-report and informant ratings . *Personality and Individual Differences*, 49, 932–937.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80–85.
- Chen, L. H., Wu, C. H., & Chen, S. (2015). Gratitude and athletes' life Satisfaction: A intra-individual analysis on the moderation of ambivalence over emotional expression. *Social Indicators Research*, 123(1), 227–239.
- Creswell, John W. 2010. *Research Desing* Pedekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., ... Worthington, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1263–1280.
- Hasnain, N. (2014). Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young adult assamese males and females. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(2), 44–52.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in

- non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227.
- Homan, K. J. (2016). Self-Compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119.
- Isa, A. Q. (2010). *Hakekat Tasawuf*, Jakarta : Qisthi Press
- Iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215–221.
- Khodarahimi, S. (2015). The role of marital status in emotional intelligence, happiness, optimism and hope. *Journal of Comparative Family Studies*, 46(3), 340–351
- Kirmani, M. N. (2015). Gratitude , forgiveness and subjective- well-being among college going students, 2(2), 1–10.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477–489.
- Lin, C.-C. (2015). Impact of gratitude on resource development and emotional well-being. *Social Behavior and Personality*, 43(3), 493–504.
- Lopes, M. P., da Palma, P. J., Garcia, B. C., & Gomes, C. (2016). Training for happiness: the impacts of different positive exercises on hedonism and eudaemonia. *SpringerPlus*, 5(1), 7–44
- Maslow, A. H. (1966). Comments on dr. Franks's papers. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 107–112.
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590–610.
- Mary, E. M., & Patra, S. (2015). Relationship between forgiveness, gratitude and resilience among the adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(1), 63–68
- Meherunissa, S. (2016). An analysis of gratitude and hope in relation to happiness. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 1–13
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Qayoom, S., & Husain, A. (2016). Happiness and well-being, 7(4), 461–464.
- Rajan, R., & Easvaradoss, V. (2012). The effect of happiness related psychological intervention

- on happiness , forgiveness and gratitude among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(4), 402–405.
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among College Students. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 3(4), 241-245
- Sara Imtiaz and Anila Kamal, P. (2016). Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: Self-compassion as a predictor \*Sara. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1), 33-50
- Sarıçam, H. (2015). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685–694.
- Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels. of Higher Education Students with Respect to Personality. *Educational Sciences*, 13(4), 2097-2105
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi*, 5(10), 1–12.
- Shourie, S. (2016). Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents, 7(8), 2016, 827-833
- Sholeh, A. (2017). The relationship among hedonistic lifestyle, life satisfaction, and happiness on college student, 7(9), 7-10.
- Sherblom, L. R. U. · J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion , relational social skill , communication apprehension , and life satisfaction, 4, 1–18.
- Simão, C., & Seibt, B. (2014). Gratitude depends on the relational model of communal sharing. *PLoS ONE*, 9(1), 115-120.
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1–18.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness : Also known as “ life-satisfaction ” and “ subjective well-being .” *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research.*, (3), 63–77.
- Vitrano, C. (2010). The subjectivity of happiness. *Journal of Value Inquiry*, 44(1), 47–54.
- Winarsunu, T. (2006). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM pres.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.



Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364



## INDEKS

### C

Commom-humanity ..... 3

### E

Eudemonic ..... 5

### H

Hedonic ..... 5

Harapan ..... 1,2

Humanistik Eksistensial ..... 4

### I

Isolation ..... 10

### K

Kebahagiaan ..... 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20

Kebersyukuran ..... 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20

Kesejahteraan ..... 1,2,3,4,5,,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16

Kesehatan ..... 5

Kepuasan hidup ..... 1

### M

Mindfulness ..... 3

### O

Over indentification ..... 10

Optimis ..... 1,2,3,6,15

P

Pshycological .....	1,5
Self-Kidness .....	3,10
Self-judgment.....	10
Self-compassion .....	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13, 14,15, 16,17,18,19,20



## LAMPIRAN I

### INSTRUMEN PENELITIAN

Nama/ Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Berikan jawaban anda pada pertanyaan di bawah ini dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada pilihan pertanyaan yang telah disediakan dengan pilihan:

- SS: Sangat setuju
- S: Setuju
- KK: Kadang-kadang
- TS: Tidak setuju
- STS: Sangat Tidak Setuju

#### SKALA I

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya tidak menyukai kekurangan saya					
2.	Ketika saya merasa terpuruk, saya terpaku pada kesalahan saya					
3.	Ketika sesuatu yang buruk terjadi pada saya, saya memandang masalah tersebut sebagai bagian dari kehidupan dan semua orang mengalaminya					
4.	Memikirkan kekurangan membuat saya merasa terkucilkan					
5.	Saya berusaha mencintai diri saya ketika saya merasakan penderitaan emosional					
6.	Ketika saya gagal atas sesuatu yang penting, saya dikuasai oleh perasaan tidak berdaya					
7.	Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain yang merasakan hal yang sama					
8.	Ketika berada dalam masa sulit, saya berusaha tegar					
9.	Ketika sesuatu mengecewakan saya, saya berusaha menyeimbangkan emosi saya					
10.	Ketika saya merasa tidak mampu, saya berusaha untuk mengingatkan diri bahwa perasaan tidak berdaya juga dirasakan oleh banyak orang					
11.	Saya tidak sabar dan tidak menoleransi aspek kepribadian diri yang saya tidak sukai					

12.	Ketika berada dalam masa sulit, saya memperlakukan diri saya dengan penuh perhatian dan kelembutan					
13.	Ketika merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa kebanyakan orang mungkin lebih bahagia dari saya					
14.	Ketika merasakan penderitaan, saya berusaha memandang situasi dengan seimbang					
15.	Saya berusaha untuk memandang kegagalan saya sebagai bagian dari kehidupan manusia					
16.	Ketika saya melihat aspek kehidupan diri yang saya tidak sukai, saya merasa terpuruk					
17.	Ketika saya gagal dalam hal yang penting, saya berusaha untuk melihat kegagalan tersebut dari berbagai sisi					
18.	Ketika saya berjuang, saya merasa orang lain pasti lebih mudah menjalaninya					
19.	Ketika saya menderita, saya memperlakukan diri saya dengan baik					
20.	Ketika sesuatu mengecewakan saya, saya mudah terbawa perasaan					
21.	Saya bisa bersikap dingin terhadap diri saya ketika menderita					
22.	Ketika saya terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan					
23.	Saya toleran terhadap kekurangan saya					
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung berlebihan menyikapinya					
25.	Ketika saya gagal dalam hal yang penting, saya merasa sendiri dalam kegagalan saya					
26.	Saya berusaha untuk sabar dan memahami aspek kepribadian diri yang tidak saya sukai					

## SKALA II

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya tidak begitu senang dengan diri saya					
2.	Saya sangat tertarik pada orang lain					
3.	Saya merasa bahwa hidup ini sangat nikmat					
4.	Saya hangat terhadap orang lain					
5.	Saya jarang merasa bugar setelah bangun tidur					
6.	Saya tidak merasa optimis terhadap masa depan					
7.	Banyak hal yang menghibur saya					
8.	Saya selalu berkomitmen dan terlibat					
9.	Hidup ini menyenangkan					
10.	Menurut saya, dunia ini bukan tempat yang baik					
11.	Saya sering tertawa					
12.	Saya puas dengan segala hal dalam hidup					
13.	Saya tidak terlihat menarik					
14.	Ada perbedaan antara apa yang saya raih dan apa yang saya harapkan					
15.	Saya sangat bahagia					
16.	Saya melihat keindahan pada beberapa hal					
17.	Saya selalu membuat orang lain ceria					
18.	Saya selalu sempat melakukan hal yang saya inginkan					
19.	Saya merasa tidak memiliki kendali atas hidup saya					
20.	Saya merasa dapat melakukan apa pun					
21.	Saya selalu merasa waspada					
22.	Saya sering merasa bahagia dan gembira					
23.	Saya tidak merasa mudah membuat keputusan					
24.	Saya tidak menemukan arti dan tujuan dalam hidup					
25.	Saya merasa memiliki energi yang besar					
26.	Saya terkadang memberikan pengaruh yang baik dalam berbagai situasi					
27.	Saya tidak merasa senang dengan orang lain					
28.	Saya sering merasa tidak sehat					
29.	Saya tidak memiliki kenangan indah					

### SKALA III

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	KK	TS	STS
1.	Banyak hal yang bisa saya syukuri					
2.	Jika saya harus mencantumkan semua yang yang saya bersyukur, itu akan menjadi daftar yang sangat panjang					
3.	Ketika saya melihat dunia, tidak banyak yang bisa disyukuri					
4.	Saya bersyukur mengenal berbagai macam orang					
5.	Semakin usia saya bertambah, semakin saya menyadari bahwa saya dapat lebih menghargai orang lain, kejadian, dan situasi yang menjadi bagian dari sejarah hidup saya					
6.	Butuh waktu yang lama bagi saya untuk mensyukuri pentingnya seseorang atau sesuatu					



## KUESIONER LINGUA TETUM

Naran inicio :

Idade :

Sexo :

Peskiza ida ne'e ho nia objektivo atu kompleta hau nia estudo, ho ida ne'e hau husu ba ita bo'ot sira nia kolaborasaun no ita bo'ot sira nia partisipasaun atu prenxe ou resposta perguntas sira ne'ebe mak iha tuir ita bo'ot sira nia kondisaun no situasaun ne'ebe mak ita bo'ot sira hasoru loron-loron.

Prienxe hanesan instrusaun tuir mai ne'e:

Husu ba ita bo'ot sira atu tau marka ou vistu (✓) ba perguntas ne'ebe mak iha tuir situasaun no kondisaun ne'ebe mak ita bo'ot sira hasoru.

Exemplo:

Fo marka ou vistu (✓) ba lia fuan sira mak hanesan tuir mai ne'e:

KT : Konkorda tebs

K : Konkorda

DR : Dala ruma

LK : La konkorda

LKT : La konkorda tebes

Kuesioner I

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	KK	TS	STS
1.	Hau lagosta hau nia frakesa					
2.	Wainhira hau senti la vale, hau sempre hanoin hau nia sala					
3.	Wainhira buat nebe la diak akontece mai hau, hau hare problema hanesan parte ida hosi moris nebe mk ema htu hasoru					
4.	Hanoin frakeza halo hau senti tauk					
5.	Hau koko hadomi hau nia a'an bainhira hau senti sofrementu no emosional					



6.	Wainhira hau lakon iha buat ne'ebe mak importante, hau domina ho sentimento ne'ebe laiha valor					
7.	Wainhira hau sinti la vale ona, hau fo hanoin ba hau nia a'an katak problema hanesan ne'e hotu sempre hasoru					
8.	Wainhira iha tempo susar nia laran, hau koko hasoru mesak					
9.	Wainhira buat ne'ebe mak halo hau laran moras, hau esforsu hodi sukat hau nia emosaun					
10.	Wainhira hau senti labele, hau fo hanoin ba hau nia a'an katak sentimentu ne'ebe que lavale ne'e ema hotu senti mos					
11.	Hau la kalma no la tolera aspekto privado ida ne'ebe que hau lagosta					
12.	Wainhira hau iha susar nia laran hau sempre kontrola a'an ho diak					
13.	Wainhira hau sinti lavale, hau sinti katak ema seluk kontenti liu hau					
14.	Wainhira hau senti terus, hau koko hare ba situasaun ho balansu					
15.	Hau koko hateke ba hau nia failansu, hanesan lalaok moris ema nian					
16.	Wainhira hau hare ba aspeto moris nian, ne'ebe hau lagosta hau senti lavale					
17.	Wainhira hau failha ba buat ne'ebe importante, hau koko atu hare husi aspetu oioin					
18.	Wainhira hau esforsu, hau sinti ema seluk fasil atu halao					
19.	Wainhira hau terus, hau kuidadu hau nia aan ho diak					
20.	Wainhira hau laran susar, fasil atu tristi					
21.	Hau bele hatudu atitude ladiak bah au nia a'an bainhira hau terus					
22.	Waihira hau lavale, hau koko atu komprende hau nia sentimento hakarak hatene					
23.	Hau tolera ba hau nia frakeza					
24.	Wainhira buat ruma halo hau laran moras, hau hare ho hau nia reasaun ne'ebe mak demais					
25.	Wainhira hau falha iha buat ne'ebe mak importante, hau senti hau senti falha mesak					
26.	Hau esforsu atu kalma no komprende bah au nia aspetu privado ne'ebe mak hau la gosta					

## Kuesioner II

NO.	PERGUNTAS	RESPONDE PERGUNTAS				
		KT	K	DR	LK	LKT
1.	Hau la gosta hau nia a'an					
2.	Hau gosta ema seluk					
3.	Hau senti moris ne'e favorable					
4.	Hau senti hakmatek ho ema seluk					
5.	Hau la senti fresku depois de hader husi toba					
6.	Hau la senti optimis ba hau nia futuru					
7.	Iha buat barak mak halo hau kontenti					
8.	Hau sempre iha komitmento					
9.	Moris ne kontenti					
10.	Tuir hau nia hanoin katak, mundo ne'e laos fatin ne'ebe mak diak					
11.	Hau sempre hamnasa					
12.	Hau satisfas ho buat ne'ebe mak iha moris ne					
13.	Hau senti hau nia a'an lajeitu					
14.	Iha diferente ho buat ne'ebe mk hau hetan no buat nebe mak hau nia objetivo					
15.	Hau senti kontenti tebes					
16.	Hau hare ba buat balu ne'ebe mak furak					
17.	Hau sempre halo ema seluk kontenti					
18.	Hau sempre iha tempu atu halo buat ne'ebe hau hakarak					
19.	Hau senti la kontrola ba hau nia moris					
20.	Hau senti bele halo saida deit					
21.	Hau sempre antisipa					
22.	Hau sempre senti kontenti					
23.	Hau la fasil atu foti desijaun					
24.	Hau la hetan siknifikasaun hosi objetivo moris ne'e					
25.	Hau senti hau ha energia ne'ebe mk forte					
26.	Hau dala ruma fo impakto ne'ebe mak diak ba iha situasaun ne'ebe maka oioin					
27.	Hau senti la kontenti ho ema seluk					
28.	Hau senti saude ladun diak					
29.	Hau laiha memoria ne'ebe mak furak					

### Kuesioner III

NO	PERGUNTAS	RESPONDE PERGUNTAS				
		KT	K	DR	LK	LKT
1.	Buat barak mak hau agradece					
2.	Wainhira hau hakerek buat hotu ne'ebe mak hau agradece, dala ruma ho lista ne'ebe mak naruk					
3.	Wainhira hau hare mundu, iha buat barak mak hau la agradece					
4.	Hau agradece konhece ema ne'ebe mak difrente					
5.	Wainhira hau nia idade abansado, hau komprende katak hau tenki respeita ema seluk, akontecimento, situasaun ne'ebe mak sai hanesan parte ida hosi hau nia moris					
6.	Presisa tempu ne'ebe naruk atu hau agradece ba ema ou buat ne'ebe mak importante					



## HASIL UJI RELIABILITAS

### RELIABILITAS SKALA *SELF COMPASSION*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.788	26

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	78.77	127.649	.301	.782
VAR00002	79.38	128.553	.294	.782
VAR00003	78.08	123.072	.508	.771
VAR00004	79.02	133.984	.039	.795
VAR00005	77.71	129.710	.241	.784
VAR00006	78.02	122.234	.492	.771
VAR00007	77.94	119.246	.652	.763
VAR00008	77.89	124.379	.437	.775
VAR00009	78.25	127.782	.374	.779
VAR00010	78.55	131.188	.158	.789
VAR00011	78.55	129.251	.226	.785
VAR00012	77.94	119.246	.652	.763
VAR00013	78.95	133.763	.078	.791
VAR00014	78.15	125.195	.388	.777
VAR00015	78.02	122.234	.492	.771
VAR00016	78.58	128.184	.297	.782
VAR00017	78.38	133.678	.053	.795
VAR00018	78.88	131.516	.139	.790
VAR00019	77.78	118.578	.612	.764
VAR00020	79.22	131.422	.142	.790
VAR00021	77.78	118.578	.612	.764
VAR00022	78.37	126.205	.347	.779
VAR00023	78.08	123.072	.508	.771
VAR00024	78.85	132.882	.117	.790
VAR00025	79.23	138.712	-.128	.803
VAR00026	78.48	130.347	.183	.788

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.850	18

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	57.42	109.965	.218	.853
VAR00002	58.03	109.687	.258	.851
VAR00003	56.72	102.485	.575	.837
VAR00005	56.35	108.763	.298	.850
VAR00006	56.66	101.977	.542	.839
VAR00007	56.58	99.528	.693	.832
VAR00008	56.54	103.471	.510	.840
VAR00009	56.89	108.973	.335	.848
VAR00011	57.20	109.038	.248	.852
VAR00012	56.58	99.528	.693	.832
VAR00014	56.80	106.819	.344	.848
VAR00015	56.66	101.977	.542	.839
VAR00016	57.23	110.493	.209	.853
VAR00019	56.43	97.655	.705	.830
VAR00021	56.43	97.655	.705	.830
VAR00022	57.02	106.047	.377	.847
VAR00023	56.72	102.485	.575	.837
VAR00026	57.12	108.453	.271	.851

## RELIABILITAS SKALA KEBAHAGIAAN

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.782	29

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	95.85	149.226	.525	.764
VAR00002	95.52	152.316	.379	.772
VAR00003	95.03	161.405	.170	.781
VAR00004	95.35	165.201	.024	.788
VAR00005	95.97	156.999	.290	.776
VAR00006	95.63	158.643	.204	.781
VAR00007	95.05	158.138	.313	.776
VAR00008	94.80	150.444	.538	.765
VAR00009	94.80	150.444	.538	.765
VAR00010	95.52	152.316	.379	.772
VAR00011	95.12	153.641	.392	.771
VAR00012	95.08	161.447	.139	.783
VAR00013	95.85	149.226	.525	.764
VAR00014	95.14	164.527	.022	.790
VAR00015	94.86	154.059	.413	.771
VAR00016	95.08	164.197	.051	.787
VAR00017	95.06	160.059	.220	.779
VAR00018	95.20	160.538	.190	.781
VAR00019	95.72	162.391	.112	.784
VAR00020	95.23	156.774	.335	.774
VAR00021	95.08	164.197	.051	.787
VAR00022	95.05	161.357	.171	.781
VAR00023	95.82	147.497	.495	.764
VAR00024	95.75	156.720	.274	.777
VAR00025	95.14	157.340	.274	.777
VAR00026	95.08	159.416	.240	.779
VAR00027	95.65	152.951	.441	.769
VAR00028	95.88	160.078	.217	.780
VAR00029	95.82	147.497	.495	.764

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.828	19

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	60.09	112.960	.628	.808
VAR00002	59.77	115.930	.460	.817
VAR00005	60.22	121.922	.308	.825
VAR00006	59.88	121.578	.284	.827
VAR00007	59.29	124.429	.267	.826
VAR00008	59.05	117.670	.494	.816
VAR00009	59.05	117.670	.494	.816
VAR00010	59.77	115.930	.460	.817
VAR00011	59.37	119.987	.370	.822
VAR00013	60.09	112.960	.628	.808
VAR00015	59.11	123.941	.242	.828
VAR00020	59.48	123.503	.279	.826
VAR00023	60.06	112.527	.545	.812
VAR00024	60.00	119.719	.363	.822
VAR00025	59.38	123.365	.247	.828
VAR00026	59.32	125.035	.218	.828
VAR00027	59.89	116.910	.521	.814
VAR00028	60.12	122.610	.327	.824
VAR00029	60.06	112.527	.545	.812

## RELIABILITAS SKALA KEBERSYUKURAN

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	6

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	17.40	18.712	.912	.822
VAR00002	17.40	18.712	.912	.822
VAR00003	17.40	18.712	.912	.822
VAR00004	16.97	23.624	.302	.915
VAR00005	17.40	18.712	.912	.822
VAR00006	17.97	20.718	.394	.923



### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Happy	3.64207769532	.351390369231	316
self	3.38047711781	.275569389891	316
Grat	3.55010548523	.464473291560	316
selfxgrat	12.0339	2.03753	316

### Correlations

		Happy	self	Grat	selfxgrat
Pearson Correlation	Happy	1.000	.267	.373	.418
	self	.267	1.000	.257	.677
	Grat	.373	.257	1.000	.883
	selfxgrat	.418	.677	.883	1.000
Sig. (1-tailed)	Happy	.	.000	.000	.000
	self	.000	.	.000	.000
	Grat	.000	.000	.	.000
	selfxgrat	.000	.000	.000	.
N	Happy	316	316	316	316
	self	316	316	316	316
	Grat	316	316	316	316
	selfxgrat	316	316	316	316

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.267 <sup>a</sup>	.071	.068	.339157871346818	.071	24.132	1	314	.000
2	.413 <sup>b</sup>	.170	.165	.321059696281005	.099	37.398	1	313	.000
3	.425 <sup>c</sup>	.181	.173	.319524390996214	.011	4.015	1	312	.046

a. Predictors: (Constant), self

b. Predictors: (Constant), self, Grat

c. Predictors: (Constant), self, Grat, selfxgrat

Run MATRIX procedure:

\*\*\*\*\* PROCESS Procedure for SPSS Version 3.00 \*\*\*\*\*

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.

[www.afhayes.com](http://www.afhayes.com)

Documentation available in Hayes (2018). [www.guilford.com/p/hayes3](http://www.guilford.com/p/hayes3)

\*\*\*\*\*

Model : 1  
Y : Happy  
X : self  
W : Grat

Sample

Size: 316

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:

Happy

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	.4255	.1810	.1021	22.9875	3.0000	312.0000
	.0000					

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3.6325	.0186	195.3571	.0000	3.5960	3.6691
self	.2306	.0676	3.4101	.0007	.0975	.3637
Grat	.2611	.0408	6.4044	.0000	.1809	.3413
Int_1	.2908	.1451	2.0038	.0460	.0053	.5763

Product terms key:

Int\_1 : self x Grat

Covariance matrix of regression parameter estimates:

	constant	self	Grat	Int_1
constant	.0003	.0000	.0000	-.0007
self	.0000	.0046	-.0007	-.0002

Grat	.0000	-.0007	.0017	.0011
Int_1	-.0007	-.0002	.0011	.0211

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	.0105	4.0151	1.0000	312.0000	.0460

-----

Focal predict: self (X)  
Mod var: Grat (W)

Conditional effects of the focal predictor at values of the moderator(s):

	Grat	Effect	se	t	p	LLCI
ULCI						
	-.3834	.1191	.0886	1.3444	.1798	-.0552
.2934						
	-.0501	.2160	.0682	3.1683	.0017	.0819
.3502						
	.4499	.3614	.0929	3.8919	.0001	.1787
.5441						

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:  
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

```
DATA LIST FREE/
  self Grat Happy .
BEGIN DATA.
  -.2651 -.3834 3.5008
  -.0343 -.3834 3.5283
  .2734 -.3834 3.5650
  -.2651 -.0501 3.5622
  -.0343 -.0501 3.6120
  .2734 -.0501 3.6785
  -.2651 .4499 3.6542
  -.0343 .4499 3.7376
  .2734 .4499 3.8488
END DATA.
GRAPH/SCATTERPLOT=
  self WITH Happy BY Grat .
```

\*\*\*\*\* ANALYSIS NOTES AND ERRORS \*\*\*\*\*

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95.0000

W values in conditional tables are the 16th, 50th, and 84th percentiles.

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:

Grat      self

